อาหารและโภชนาการของเด็กปฐมวัย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พัทธนันท์ ศรีม่วง และคณะ

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต





พระราชดำรัสของ

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

วันอังคารที่ 27 มีนาคม 2550 ณ ธนาคารกสิกรไทย



“ **ครู** เป็นผู้มีบทบาทในการขับเคลื่อนให้เกิด

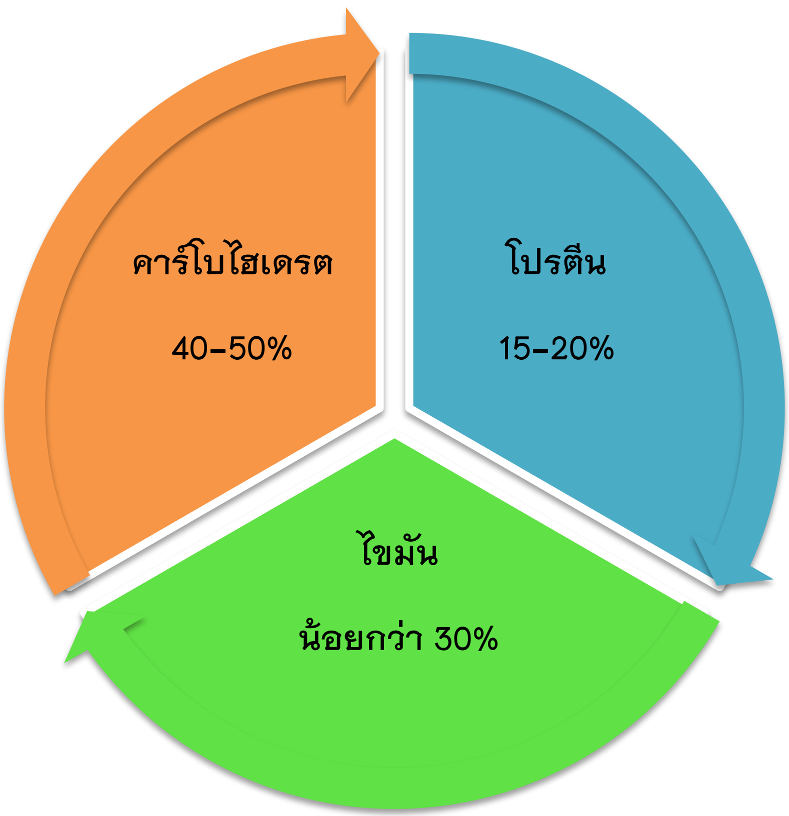
การเปลี่ยนแปลงเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตทั้งของ

เด็กและชุมชนให้ดีขึ้น การจัดอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการและถูกสุขลักษณะให้นักเรียน นอกจากจะช่วยให้ภาวะโภชนาการเด็กดีขึ้นแล้ว ยังเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ช่วยพัฒนาพฤติกรรมการกินที่เหมาะสม เช่น ให้กินผักผลไม้ กินอาหารให้ครบ 5 หมู่”



น้องเจได นักเรียนโรงเรียนสาธิตอนุบาลละออุทิศ ลำปาง รุ่นที่ 1

พลังงานและสารอาหารที่ควรได้รับ

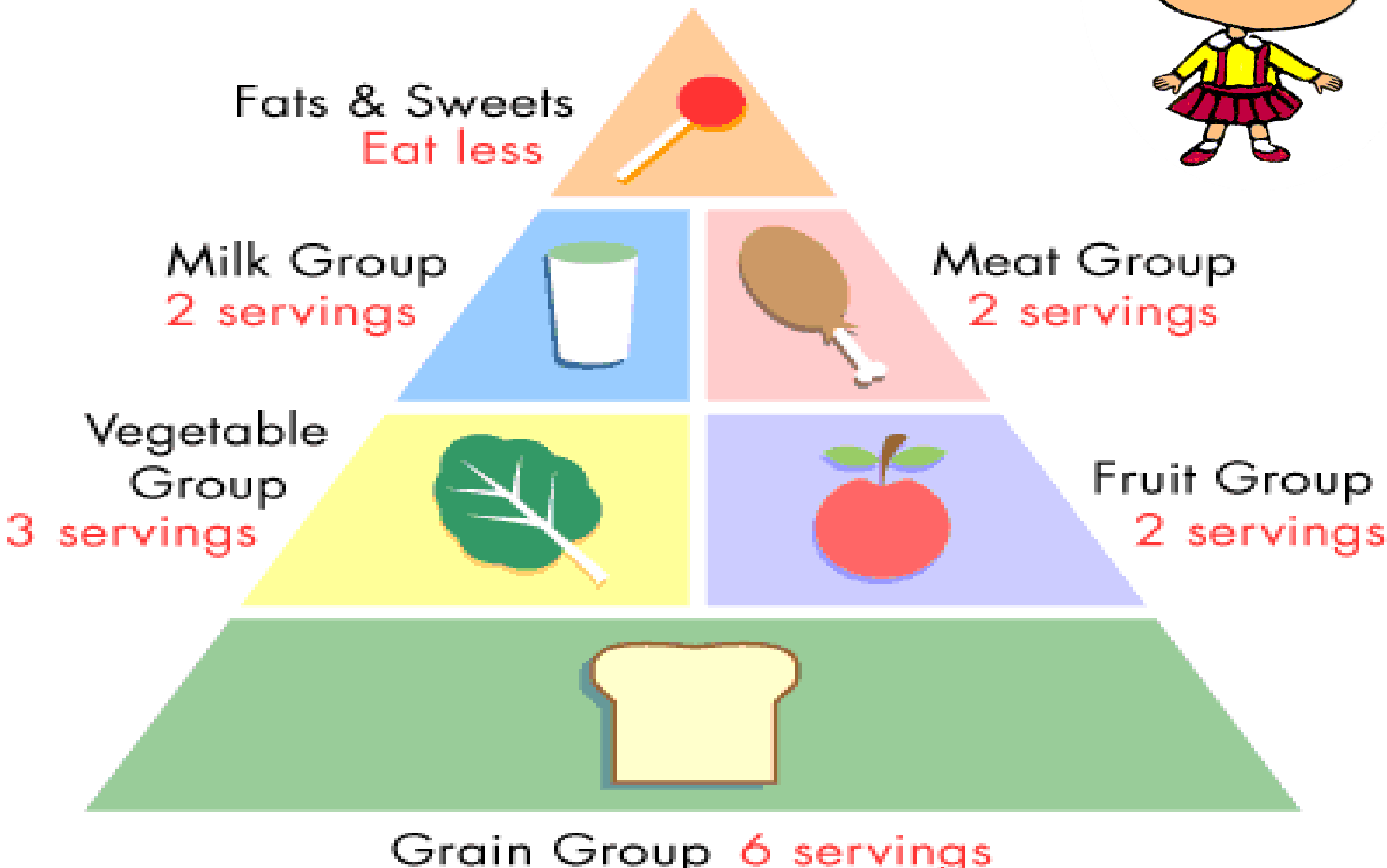


- โปรตีน
- คาร์โบไฮเดรต
- ไขมัน
- วิตามิน
- เกลือแร่
- น้ำ



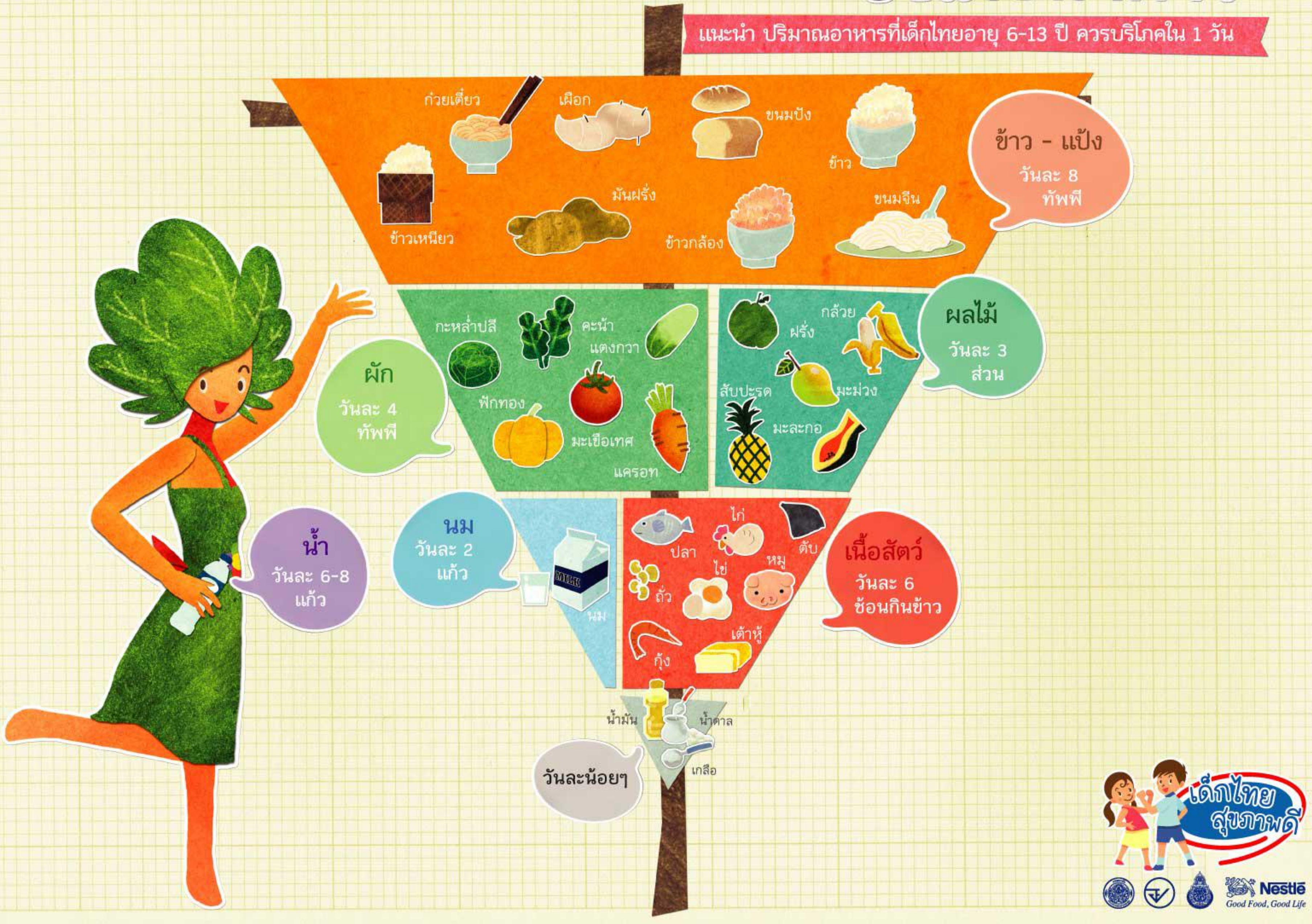
โอ้!!!!! หนูจะต้องกินอาหารอะไรบ้างคะ ถึงจะได้รับสารอาหารเหล่านี้อย่างเพียงพอ





ธงโภชนาการ

แนะนำ ปริมาณอาหารที่เด็กไทยอายุ 6-13 ปี ควรบริโภคใน 1 วัน





ปริมาณอาหารแบบธงโภชนาการ

หน่วยครัวเรือน

ทัพพี ช้อนกินข้าว ชาชา-กาแฟ



หน่วยธรรมชาติ ไข่ 1 ฟอง

ส้ม 1 ผล



หน่วยบรรจุภัณฑ์

นม 1 กล่อง

















ตารางที่ 1 ปริมาณอาหารแนะนำสำหรับเด็กอายุ 1–3 ปี ความต้องการพลังงาน 1,000 กิโลแคลอรี

ชนิดอาหาร	ส่วน	ปริมาณอาหาร (กรัม)	หน่วยครัวเรือน
นมครบส่วนรสจืด	1	240 ซีซี	1 กล่อง
ข้าวสวย	3	165 กรัม	3 ทัพพี
เนื้อสัตว์ (สุก)	1.5	45	3 ช้อนโต๊ะ
ผัก	🥗 รับประทานได้ตามต้องการ		
ผลไม้	4	แล้วแต่ชนิดของผลไม้*	
ไขมัน	1	15	3 ช้อนชา

ผลไมแบบผล 1 สวน = สมผลกลาง 2 ผล หรือ กลวยน้ำวา 1 ผล

ผลไมแบบหั่นชิ้นพอคำ 1 สวน = ผลไม 8 – 10 ชิ้นคำ

ตารางที่ 2 ปริมาณอาหารแนะนำสำหรับเด็กอายุ 4–5 ปี ความต้องการพลังงาน 1,300 กิโลแคลอรี

ชนิดอาหาร	ส่วน	ปริมาณอาหาร (กรัม)	หน่วยครัวเรือน
นมครบส่วนรสจืด	1	240 ซีซี	1 กล่อง
ข้าวสวย	5	275 กรัม	5 ทัพพี
เนื้อสัตว์ (สุก)	1.5	45	3 ช้อนโต๊ะ
ผัก	รับประทานได้ตามต้องการ		
ผลไม้	6	แล้วแต่ชนิดของผลไม้*	
ไขมัน	2	30	6 ช้อนชา

ที่มา : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

อาหารที่รับประทานแทนกันได้ในหมวดต่างๆ

หมวดอาหาร	อาหารที่รับประทานแทนกันได้
ข้าว–แป้ง	ข้าวสุก 1 ทัพพี = ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก 1 ทัพพี = ข้าวเหนียว ½ ทัพพี = ขนมจีน 1 จับ = ขนมปัง 1 แผ่น
ผัก	ฟักทองสุก 1 ทัพพี = ผักคะน้าสุก 1 ทัพพี = ผักบุ้งจีนสุก 1 ทัพพี = แตงกวา 2 ผลขนาดกลาง
ผลไม้	เงาะ 4 ผล = ฝรั่ง ½ ผลกลาง = มะม่วงดิบ ½ ผล = สับปะรด 6 ชิ้นพอคำ = มะละกอสุก 8 ชิ้นพอคำ
เนื้อสัตว์	ปลาทู 1ช้อนโต๊ะ (1/2 ตัวขนาดกลาง) = เนื้อหมู 1 ช้อนโต๊ะ = ไข่ไก่ ½ ฟอง = เต้าหู้แข็ง ¼ ชิ้น = เต้าหู้หลอด ½ หลอด
นม	นม นมสด 1 แก้ว = โยเกิร์ต 1 ถ้วย = นมพร่องมันเนย 1 แก้ว

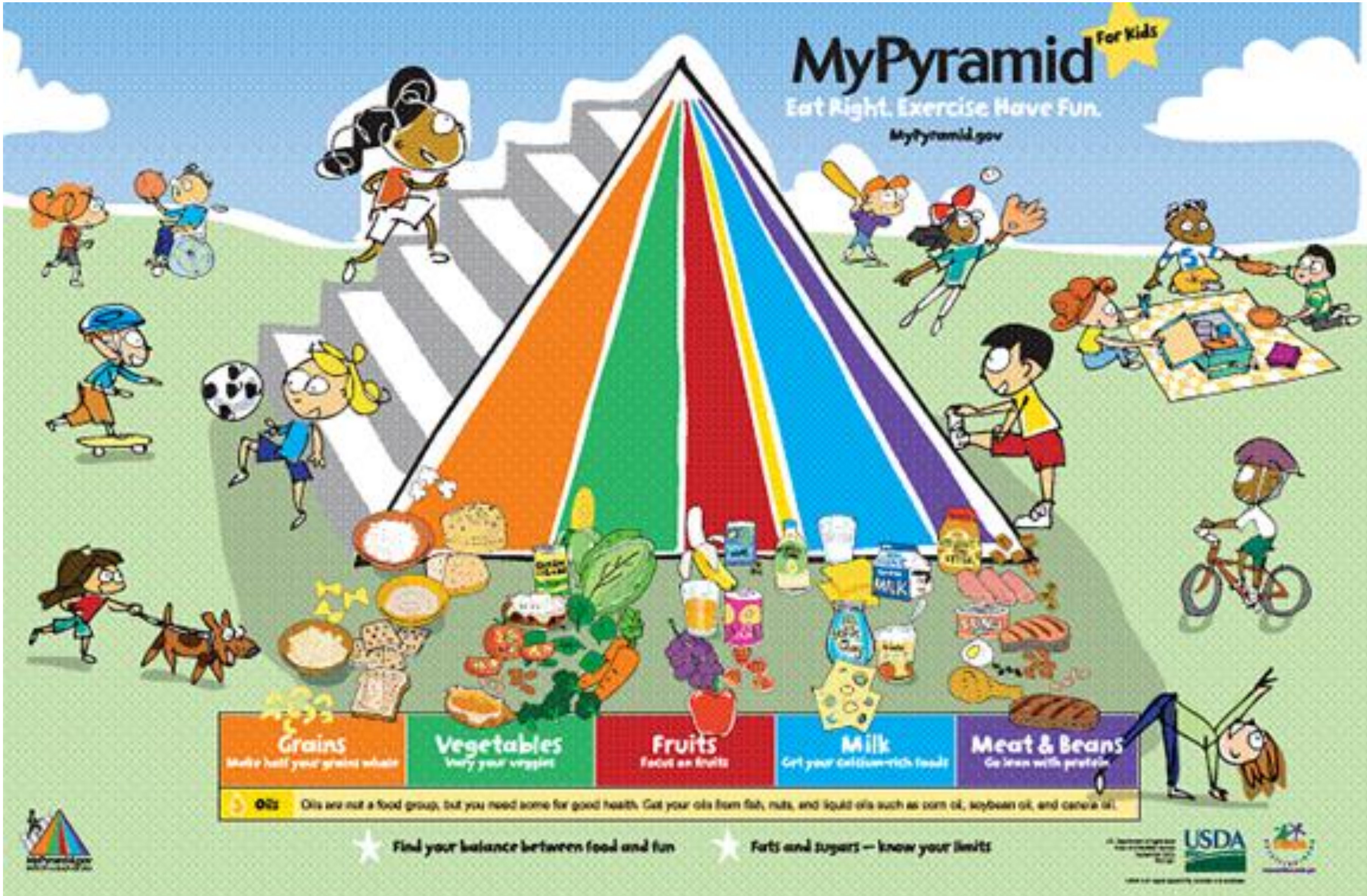
ที่มา กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 2552

การกำหนดเป้าหมายของสารอาหารที่ควรได้รับ

มื้อ	เช้า	ว่างเช้า	กลางวัน	ว่างบ่าย	เย็น
ร้อยละ (%)	20	10	30	10	30



ร้อยละขงอปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันของนไทย พ.ศ. 2546
คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข



MyPyramid For Kids
Eat Right. Exercise Have Fun.
MyPyramid.gov
Grains
Make half your grains whole
Vegetables
Vary your veggies
Fruits
Focus on fruits
Milk
Get your calcium-rich foods
Meat & Beans
Go lean with protein
Oils
Oils are not a food group, but you need some for good health. Get your oils from fish, nuts, and liquid oils such as corn oil, soybean oil, and canola oil.
Find your balance between food and fun
Fats and sugars — know your limits
USDA

MyPlate Kids' Place



การติดตามการเจริญเติบโต

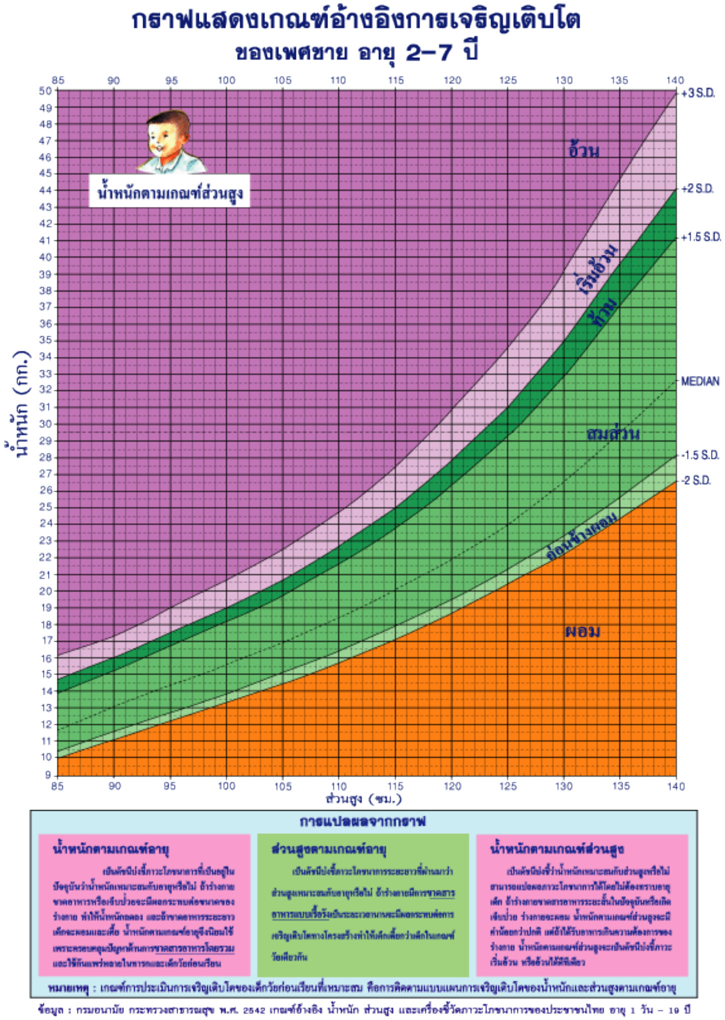


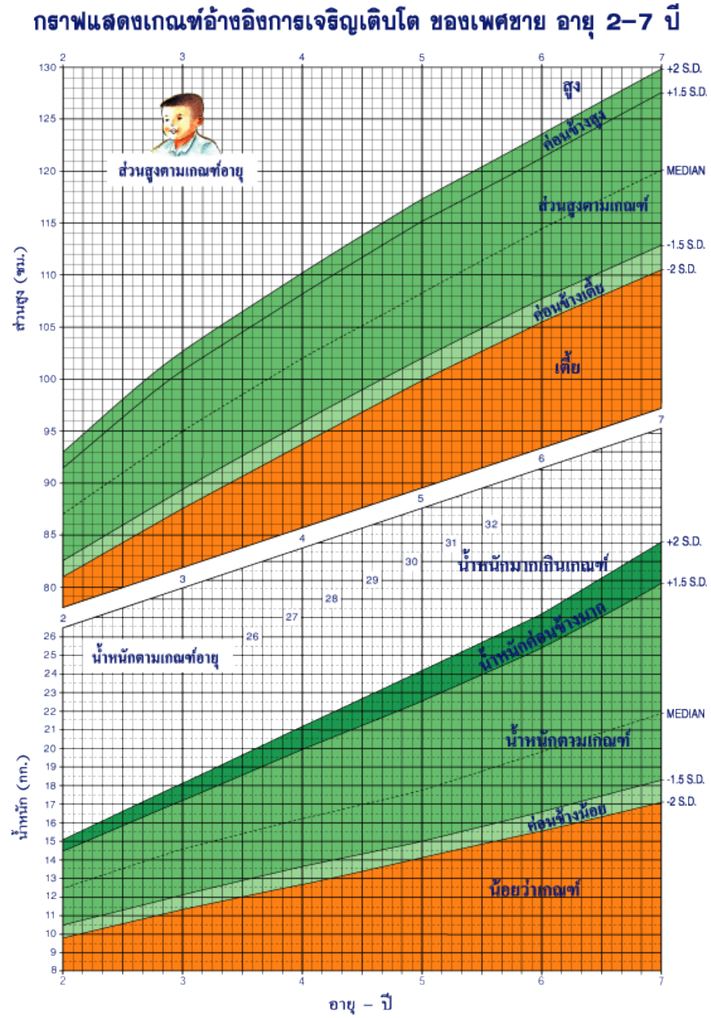
การวัดส่วนสูง



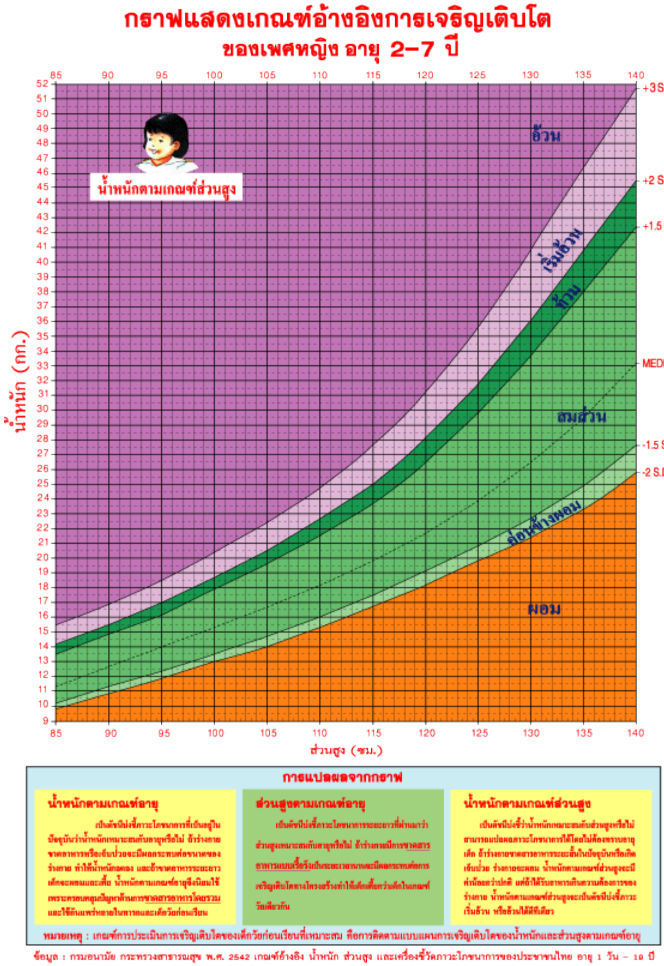
การชั่งน้ำหนัก

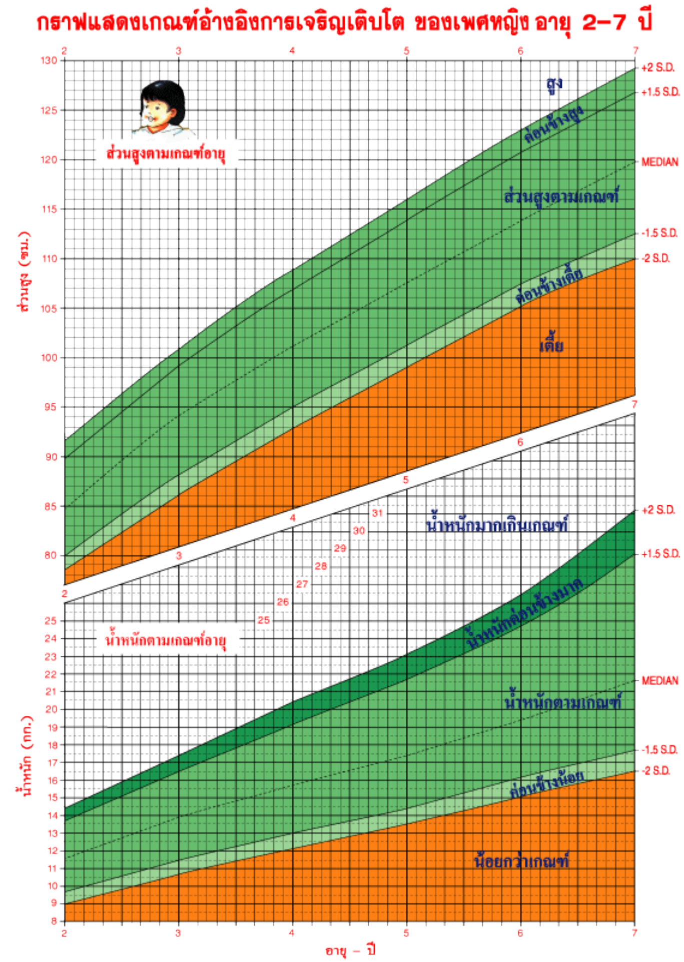
กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของ เพศชายอายุ 2–7 ปี





กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของ เพศหญิงอายุ 2–7 ปี





แนวทางการจัดอาหารกลางวัน



ใน

โรงเรียน



ตารางที่ 3 ปริมาณสารอาหาร ร้อยละ 40 ของความต้องการประจำวันของเด็กไทยแต่ละวัย ที่กำหนดเป็นเป้าหมายสำหรับการจัดอาหารกลางวันและอาหารว่าง

สารอาหาร	3–5 ปี	6–12 ปี
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	400	620
โปรตีน (กรัม)	14.4	18.6
ไขมัน (กรัม)	14.4	18.6
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	73.2	94.4
ใยอาหาร (กรัม)	3.6	5.6
วิตามินเอ (RE)	173.2	222.8
วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	0.24	0.32
วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	0.24	0.32
วิตามินบีซี (มิลลิกรัม)	16	17.2

ที่มา : สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ (2547)

ตารางที่ 3 ปริมาณสารอาหารร้อยละ 40 ของความต้องการประจำวันของเด็กไทยแต่ละวัย ที่กำหนดเป็นเป้าหมายสำหรับการจัดอาหารกลางวันและอาหารว่าง (ต่อ)

สารอาหาร	3–5 ปี	6–12 ปี
เหล็ก (มิลลิกรัม)	2.44	4.92
แคลเซียม (มิลลิกรัม)	280	365.6
คอเลสเตอรอล (มิลลิกรัม)	120	120
สัดส่วนพลังงาน :		
คาร์โบไฮเดรต (%)	55–60	55–60
โปรตีน (%)	10–15	10–15
ไขมัน (%)	25–30	25–30

ที่มา : สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ (2547)

ตารางที่ 4 ปริมาณอาหารที่แนะนำสำหรับ**อาหารกลางวัน**ในเด็กวัยต่างๆ

ชนิดอาหาร	เด็กอนุบาล (4–5 ปี)	ป.1 –ป. 3 (6–8 ปี)	ป.4 –ป.6 (9–12 ปี)
ข้าว แป้ง (ทัพพี)	1.5	2	3
เนื้อสัตว์ (ช้อนโต๊ะ)	1.5	2	2
ผัก (ทัพพี)	1	1	1
ผลไม้ (ส่วน)	1	1	1
นม (แก้ว)	1	1	1
ไขมัน	1	1.5	2

ที่มา : สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ (2547)

ตารางที่ 5 ปริมาณและความถี่ของอาหารกลุ่มต่างๆ ซึ่งกำหนดเป็น**มาตรฐาน**แนะนำสำหรับการจัดอาหารกลางวัน และอาหารเสริมระหว่างมื้อสำหรับเด็กไทยในแต่ละวัย ใน 1 สัปดาห์

กลุ่มอาหาร	3–5 ปี		6–12 ปี	
	ปริมาณต่อครั้ง	ครั้งต่อสัปดาห์	ปริมาณต่อครั้ง	ครั้งต่อสัปดาห์
ข้าวสวย	1.5 ทัพพี	7	2.5 ทัพพี	7
ผัก	0.5 ทัพพี	7	1 ทัพพี	7
ผลไม้	0.5 ส่วน	7	1 ส่วน	7
ปลา	2 ช้อนกินข้าว	2	2 ช้อนกินข้าว	2
เนื้อสัตว์ต่างๆ	2 ช้อนกินข้าว	2	2 ช้อนกินข้าว	2
ไข่	1 ฟอง	1	1 ฟอง	1
ตับสัตว์ต่าง*	0.25 ช้อนกินข้าว	1	0.25 ช้อนกินข้าว	1
เต้าหู้ต่าง ๆ*	2 ช้อนกินข้าว	1	2 ช้อนกินข้าว	1
เลือดสัตว์ต่าง ๆ*				
ปลาเล็กปลาน้อยที่กินทั้งก้าง*			2 ช้อนกินข้าว	1
น้ำมันพืช	1 ช้อนชา	7	1 ช้อนชา	7

ตารางที่ 5 ปริมาณและความถี่ของอาหารกลุ่มต่างๆ ซึ่งกำหนดเป็น**มาตรฐาน**แนะนำสำหรับการจัดอาหารกลางวัน และอาหารเสริมระหว่างมื้อสำหรับเด็กไทยในแต่ละวัย ใน 1 สัปดาห์

กลุ่มอาหาร	3–5 ปี		6–12 ปี	
	ปริมาณต่อครั้ง	ครั้งต่อสัปดาห์	ปริมาณต่อครั้ง	ครั้งต่อสัปดาห์
ข้าวแป้ง จากอาหาร ขนม	1 ทัพพี	2	1 ทัพพี	2
ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ (เขียว แดง ดำ)	6 ช้อนกินข้าว	1	6 ช้อนกินข้าว	1
เผือก มันต่างๆ	1 ทัพพี	1	1 ทัพพี	1
น้ำตาล	ไม่เกิน 3 ช้อนชา	7	ไม่เกิน 3 ช้อนชา	7
น้ำดื่มที่สะอาด	1 แก้ว	7	1 แก้ว	7
นมจืดครบส่วน	200 มิลลิลิตร	7	200 มิลลิลิตร	7

*กลุ่มอาหารที่มีความเข้มข้นของสารอาหารสูงซึ่งเสริมให้สารอาหารธาตุเหล็ก แคลเซียม และวิตามินเอ เข้าใกล้สารอาหารเป้าหมาย ในกรณีที่ไม่ใช่อาหารนี้เลย สาอาหารต่างๆ นี้ยังผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ คือไม่น้อยกว่าร้อยละ 70 ของเป้าหมาย

ที่มา : สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล : หลักการจัดสำรับอาหารตามเกณฑ์มาตรฐานอาหารกลางวันโรงเรียน (2555)

ตารางที่ 6 ปริมาณและความถี่ของอาหารกลุ่มต่างๆ ซึ่งกำหนดเป็น**มาตรฐานขั้นต่ำ**สำหรับการจัดอาหารกลางวัน และอาหารเสริมระหว่างมื้อสำหรับเด็กไทยในแต่ละวัย ใน 1 สัปดาห์

กลุ่มอาหาร	3–5 ปี		6–12 ปี	
	ปริมาณต่อครั้ง	ครั้งต่อสัปดาห์	ปริมาณต่อครั้ง	ครั้งต่อสัปดาห์
ข้าวสวย	1.5 ทัพพี	7	2.5 ทัพพี	7
ผัก	0.5 ทัพพี	7	1 ทัพพี	7
ผลไม้	0.5 ส่วน	7	1 ส่วน	7
ปลา	2 ช้อนกินข้าว	2	2 ช้อนกินข้าว	2
เนื้อสัตว์ต่างๆ	2 ช้อนกินข้าว	2	2 ช้อนกินข้าว	2
ไข่	1 ฟอง	1	1 ฟอง	1
เลือดสัตว์ต่างๆ**				
น้ำมันพืช	1 ช้อนชา	7	1 ช้อนชา	7

ที่มา : สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล : หลักการจัดสำรับอาหารตามเกณฑ์มาตรฐานอาหารกลางวันโรงเรียน (2555)

ตารางที่ 6 ปริมาณและความถี่ของอาหารกลุ่มต่างๆ ซึ่งกำหนดเป็น**มาตรฐาน**แนะนำสำหรับการจัดอาหารกลางวัน และอาหารเสริมระหว่างมื้อสำหรับเด็กไทยในแต่ละวัย ใน 1 สัปดาห์

กลุ่มอาหาร	3–5 ปี		6–12 ปี	
	ปริมาณต่อครั้ง	ครั้งต่อสัปดาห์	ปริมาณต่อครั้ง	ครั้งต่อสัปดาห์
ข้าวแป้ง จากอาหาร ขนม	1 ทัพพี	2	1 ทัพพี	2
ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ (เขียว แดง ดำ)	6 ช้อนกินข้าว	1	6 ช้อนกินข้าว	1
เผือก มันต่างๆ	1 ทัพพี	1	1 ทัพพี	1
น้ำตาล	ไม่เกิน 3 ช้อนชา	7	ไม่เกิน 3 ช้อนชา	7
น้ำดื่มที่สะอาด	1 แก้ว	7	1 แก้ว	7
นมจืดครบส่วน	200 มิลลิลิตร	7	200 มิลลิลิตร	7
นมถั่วเหลือง***	200 มิลลิลิตร	2	200 มิลลิลิตร	2

***ทดแทนพลังงานที่ขาดหายไป เช่น การเสริมด้วยนมถั่วเหลืองสัปดาห์ละ 2 แก้ว

ที่มา : สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล : หลักการจัดสำรับอาหารตามเกณฑ์มาตรฐานอาหารกลางวันโรงเรียน (2555)

ตารางที่ 7 มาตรฐานอาหารกลางวันเด็กไทย สำหรับเด็กแต่ละวัย ใน 5 วันทำการต่อสัปดาห์
(ปริมาณวัตถุดิบของอาหารกลุ่มต่างๆ ที่ใช้สำหรับการจัดอาหารตาม มาตรฐานแนะนำ)

กลุ่มอาหาร (กรัมต่อคนต่อสัปดาห์)	3-5 ปี	6-12 ปี
ข้าวสาร (กรณีที่ไม่มีการใช้แป้งทำอาหารว่าง-ขนม)	200 (250)	325 (375)
แป้งสำหรับทำอาหารว่าง-ขนม	45	45
ผัก	150	300
ผลไม้	500	1000
ปลาเนื้อล้วน (ทั้งตัว)	35 (50)	35 (50)
เนื้อสัตว์ต่างๆ เนื้อล้วน	35 (50)	70 (100)
ไข่	2 ฟอง	2 ฟอง
ตับสัตว์ต่างๆ	3	3
เลือดสัตว์ต่างๆ		
ถั่วเมล็ดแห้ง (เขียว แดง ดำ)	20	20

ตารางที่ 7 มาตรฐานอาหารกลางวันเด็กไทย สำหรับเด็กแต่ละวัย ใน 5 วันทำการต่อสัปดาห์ (ปริมาณวัตถุดิบของอาหารกลุ่มต่างๆ ที่ใช้สำหรับการจัดอาหารตาม มาตรฐานแนะนำ) (ต่อ)

กลุ่มอาหาร (กรัมต่อคนต่อสัปดาห์)	3–5 ปี	6–12 ปี
เต้าหู้ต่างๆ	30	30
เผือก มันต่างๆ	65	65
นมจืดครบส่วน	5 (กล่องเล็ก)	5 (กล่องเล็ก)
ปลาเล็กปลาน้อยที่กินทั้งก้าง		10
น้ำมันพืช	25	40
น้ำตาล	ไม่เกิน 60	
น้ำดื่มที่สะอาด	5 (แก้ว)	5 (แก้ว)

ที่มา : สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล : หลักการจัดสำรับอาหารตามเกณฑ์มาตรฐานอาหารกลางวันโรงเรียน (2555)

แนวทางการจัดอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย

1 เด็ก ต้องได้รับอาหารครบ 3 มื้อ

ใน 1 มื้อ ประกอบด้วย ข้าวสวย หุงนิ่ม หรือ ข้าวกล้อง 1-1.5 ทัพพี
เนื้อสัตว์ต่างๆ 1 ช้อนกินข้าว สลับไข่ – อาหารทะเล
ผักใบเขียวต่างๆ มื้อละ 3/4– 1 ทัพพี
ผลไม้ มื้อละ 1 ส่วน

ดื่มนมรสจืด วันละ 2-3 แก้ว (400 – 600 มิลลิลิตร)

2. การปฏิเสธอาหารประเภท ผัก ในเด็กเล็ก **เลือกใช้ผักที่ไม่มีกลิ่นฉุน**

3. **ปรุงอาหารรสชาติไม่จัดจ้าน** เน้นการประกอบอาหารด้วยต้ม นึ่ง อบ แทนการทอด

4. **ชิ้นอาหารมีความเหมาะสมกับเด็ก** มีความนุ่ม

5. **ไม่ให้ขนมกรุบกรอบ** ขนมหวาน และน้ำหวานทุกชนิดก่อนอาหารมื้อหลัก

6. อาหารว่างระหว่างมื้อ **เน้นผลไม้** แทนขนมกรุบกรอบ และของทอด
พลังงานเกินร้อยละ 20 ของพลังงานที่ต้องการต่อวัน
หรือ จัดอาหารว่าง 200-250 กิโลแคลอรีต่อวัน



แนวทางการจัดอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย

7. ควรจัดอาหารให้มี**ความหลากหลาย** เด็กเกิดการเรียนรู้ และกระตุ้นการความอยากรับประทานอาหาร

8. ฝึกสุขนิสัยที่ดี การล้างมือก่อนการรับประทนอาหาร
การตักข้าวและกับข้าวให้พอดี
การรับประทานอาหารหมดจาน
หลังรับประทานอาหารเสร็จ รู้จักการเก็บภาชนะ



ภาพ สถานที่ล้างมือ การล้างมือ และการแปรงฟันของเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

(จ) ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านไร่หลวง จังหวัดสุราษฎร์ธานี
ฉ) ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลหนองสำโรง จังหวัดอุดรธานี
(ช) ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลเมืองสีคิ้ว จังหวัดนครราชสีมา

การจัดบริการอาหารในสถาบันการศึกษา

การจัดบริการอาหารในสถานบันการศึกษา (โรงเรียน)

มื้อกลางวัน อาหารว่าง* และนม (มื้อว่างเช้า หรือ มื้อว่างบ่าย

จุดมุ่งหมายของการบริการอาหารในโรงเรียน

เพื่อให้นักเรียนมีอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการและสะอาดปลอดภัย

เพื่อพัฒนาแบบแผนการบริโภคอาหารที่พึ่งประสงค์ตามหลักโภชนาการ

เพื่อฝึกสุขนิสัยที่พึ่งปฏิบัติตามหลักสุขาภิบาลอาหาร

แนวทางการปฏิบัติการจัดบริการอาหารในโรงเรียน

1. พื้นที่การประกอบอาหารและรับประทานอาหาร



ภาพ ครัว และพื้นที่การประกอบอาหารของศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

(ก)ลักษณะครัวโครงสร้างปูนภายนอกอาคารแบบเปิดโล่งศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลหนองสำโรง จังหวัดอุดรธานี

(ข) บริเวณด้านนอกของครัว

(ค) บริเวณประกอบอาหาร

(ง) บริเวณล้างภาชนะ

ที่มา : สมยศ ตันติวงศ์วาณิช และพัทธนันท์ ศรีม่วง. รายงานวิจัยการจัดรูปแบบครัวมาตรฐานและพัฒนาที่ดีสำหรับเด็กปฐมวัยของ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก (2555)

แนวทางการปฏิบัติการจัดบริการอาหารในโรงเรียน

2. อุปกรณ์การครัว



ภาพ เครื่องใช้ในครัวสำหรับประกอบการปรุงอาหาร
ก โต๊ะเตรียมและปรุงอาหาร
ข. เตาและที่ดูดควันสำหรับปรุงอาหาร
ค ห้องสำหรับเก็บวัตถุดิบอาหาร
ง. อ่างล้างภาชนะแบบน้ำไหล (3 อ่าง)
จ ชั้นเก็บอุปกรณ์และภาชนะใส่อาหาร
ฉ. ชั้นคว่ำภาชนะหลังล้างเสร็จแล้ว
ช ตู้เย็นสำหรับเก็บวัตถุดิบอาหาร
ซ. ถังขยะแบบมีฝาปิดที่ใช้ในครัว

ที่มา : สมยศ ตันติวงศ์วาณิช และพัทธนันท์ ศรีม่วง. รายงานวิจัยการจัดรูปแบบครัวมาตรฐานและพัฒนาที่ดีสำหรับเด็กปฐมวัยของ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก (2555)



(ก) ภาชนะที่ใช้ใส่อาหาร

(ข) ภาชนะสำหรับรับประทานอาหาร

(ค) มีดและที่เก็บ

(ง) เขียงสำหรับหั่นวัตถุดิบและอาหาร

ที่มา : สมยศ ตันติวงศ์วาณิช และพัทธนันท์ ศรีม่วง. รายงานวิจัยการจัดรูปแบบครัวมาตรฐานและพัฒนาที่ดีสำหรับเด็กปฐมวัยของ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก (2555)



ภาพ การล้าง และการจัดการจัดเก็บภาชนะ อุปกรณ์ ที่ใช้สำหรับปรุงประกอบอาหารและรับประทานอาหาร
(ก) และ (ข) อ่างล้างแบบน้ำไหล 3 ขั้นตอน
(ค) และ (ง) ชั้นสำหรับเก็บถาดอาหารที่ผ่านการล้าง

ที่มา : สมยศ ตันติวงศ์วาณิช และพัทธนันท์ ศรีม่วง. รายงานวิจัยการจัดรูปแบบครัวมาตรฐานและพัฒนาที่ดีสำหรับเด็กปฐมวัยของ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก (2555)

แนวทางการปฏิบัติการจัดบริการอาหารในโรงเรียน

3. วัตถุดิบที่หลากหลยและการประกอบอาหารที่มีคุณค่าทาโภชนากร



ข้อเสนอแนะในการประกอบอาหาร

- ใช้เกลือเสริมไอโอดีนในการปรุงอาหาร
- มีไข่อย่างน้อย 2 ฟองต่อสัปดาห์
- มีตับสัปดาห์ละครั้ง
- ใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหาร

ข้อปฏิบัติก่อนการรับประทานอาหาร

1. ล้างมือให้สะอาด
2. เตรียมภาชนะให้พร้อม
3. ตรวจแก้ว และ ช้อน
4. นั่งให้เรียบร้อย และ ตัวตรง
5. ตบฉาก เตรียมความพร้อม
6. ท่องบุญคุณข้าวก่อนรับประทานอาหาร







ที่มา : สมยศ ตันติวงศ์วาณิช และพัทธนันท์ ศรีม่วง. รายงานวิจัยการจัดรูปแบบครัวมาตรฐานและพัฒนาที่ดีสำหรับเด็กปฐมวัยของ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก (2555)

ข้อปฏิบัติขณะรับประทานอาหาร

1. ไม่ใช้มือหยิบอาหาร ใช้ช้อนในการตักอาหาร
2. ไม่พูดคุยหยอกล้อกันในขณะรับประทานอาหาร
3. ไม่เคี้ยวอาหารเสียงดัง
4. ไม่ทำอาหารหก เลอะเทอะ
5. กินอาหารให้หมด
6. กินอาหารคาวก่อนอาหารหวาน





ข้อปฏิบัติหลังการรับประทานอาหาร

1. ดื่มน้ำสะอาดหลังรับประทานอาหารเสร็จ
2. เก็บภาชนะ
3. ทำความสะอาดเศษอาหารบนโต๊ะ
4. ล้างมือให้สะอาด
5. นำภาชนะไปล้าง
6. แปรงฟันให้สะอาด
7. หลังรับประทานอาหารเสร็จ
8. ไม่ควรเล่นทันที



ภาพ การเคาะเศษอาหารออกจากถาดอาหารและนำไปเก็บเพื่อรอการล้างของ ศูนย์พัฒน เด็กเล็กเทศบาล 1 บ้านไร่หลวง จังหวัดสุราษฎร์ธานี



ที่มา : สมยศ ตันติวงศ์วาณิช และพัทธนันท์ ศรีม่วง. รายงานวิจัยการจัดรูปแบบครัวมาตรฐานและพัฒนาที่ดีสำหรับเด็กปฐมวัยของ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก (2555)



ขั้นตอนการนำเด็กเข้ารับการบริการอาหารกลางวันในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

(ก) ครูพี่เลี้ยงพาเด็กมารับประทานอาหาร (ข) ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร

(ค) เช็ดมือให้แห้งด้วยผ้า (ง) เด็กนั่งรอรับประทานอาหาร

ที่มา : สมยศ ตันติวงศ์วาณิช และพัทธนันท์ ศรีม่วง. รายงานวิจัยการจัดรูปแบบครัวมาตรฐานและพัฒนาที่ดีสำหรับเด็กปฐมวัยของ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก (2555)



สถานที่รับประทานอาหาร

(ก) ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลเมืองบ้านพรุ 2 จังหวัดสงขลา (ข) ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลนาโยงเหนือ จังหวัดตรัง

(ค) ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี (ง) ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลเมืองท่าเรือพระแท่น จังหวัดกาญจนบุรี

ที่มา : สมยศ ตันติวงศ์วาณิช และพัทธนันท์ ศรีม่วง. รายงานวิจัยการจัดรูปแบบครัวมาตรฐานและพัฒนาที่ดีสำหรับเด็กปฐมวัยของ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก (2555)



สถานที่รับประทานอาหารสำหรับเด็กของศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

(ก) ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลหนองสำโรง จังหวัดอุดรธานี (ข) ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลเมืองท่าเรือพระแท่น 1 จังหวัดกาญจนบุรี

(ค) ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลสระกระโจม จังหวัดสุพรรณบุรี (ง) ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลเมืองเขลางค์นคร จังหวัดลำปาง

ที่มา : สมยศ ตันติวงศ์วาณิช และพัทธนันท์ ศรีม่วง. รายงานวิจัยการจัดรูปแบบครัวมาตรฐานและพัฒนาที่ดีสำหรับเด็กปฐมวัยของ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก (2555)



ภาพรวมขององค์ประกอบด้านการสุขาภิบาล การปรุงประกอบอาหาร

(ก) อาหารที่ปรุงสุกพร้อมจัดเสิร์ฟให้เด็ก

(ข) อาหารสำหรับเด็กเล็ก

(ค) เด็กล้างมือก่อนรับประทานอาหาร

ที่มา : สมยศ ตันติวงศ์วาณิช และพัทธนันท์ ศรีม่วง. รายงานวิจัยการจัดรูปแบบครัวมาตรฐานและพัฒนาที่ดีสำหรับเด็กปฐมวัยของ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก (2555)

ตำรับอาหารกลางวันของศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก



